

Согласовано:

Фельдшер ГАУЗ СО «Алапаевская ГБ»


Сафиуллина Д.А.

Утверждаю:

СОШ №12

В.Исакова


10.13



Примерное (перспективное) меню

горячих обедов учащихся 1-4 классов в МАОУ СОШ №12

всесезонный период

для обучающихся с ОВЗ

Разработано на основе Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Издательство «Профи» г. Санкт-Петербург 2010г.

г. Алапаевск

№ рецептуры	№ п/п	ПОНЕДЕЛЬНИК	выход	белки	жиры	Углев.	Ккал	Витамини (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	1	Каши пшеница	200/5	6	4	25	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0
467	2	Омлет натур.	55	6	9	9	109	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,29	5,06	0
	3	Бутерброд с сыром	20/10	5	9	9	140	0,04	0,7	-	0,45	214,9	126,35	18,35	0
	4	Хлеб кр-ий													
	5	Фрукт	150	0,6	0	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	0	59	0
	6	Сок фруктовый	200	1	0	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0
		ИТОГО	710	20,065	22,182	88,1	503,84	0,463	49,69	0,75	2,96	447,86	217,438	106	2
		ВТОРНИК													
297	1	Запеканка из творога	75/20	30	31,6	32,88	568	0,16	1,2	0,18	1,2	535,48	654,4	88,2	1
	2	Бутерброд с сыром	20/10	5	9	9	140	0,04	0,7	-	0,45	214,9	126,35	18,35	0
	3	Сок фруктовый	200	1	0	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0
	4	Фрукт	150	0,6	0	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	0	59	0
		ИТОГО	525	36,6	40,6	77,80	860	0,44	50,4	0,89	3,87	929,38	816,75	185,55	2
		СРЕДА													
262	1	Каши рисовая	200/5	5	4	26	140	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	1
416	2	Шницель мясной	100	19,5	33,4	10,2	421	0,08	-	-	1,76	8,49	203,46	27,58	2
	3	Хлеб кр-ий	40	2,93	0,364	18,2	89,68	0,326	0	0	0	25,08	1,216	0	0
	4	Фрукт	150	0,6	0	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	0	59	0
	5	Сок фруктовый	200	1	0	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0
		ИТОГО	695	29,03	37,764	90,4	802,68	0,676	49,71	0,2	4,15	244,24	335,346	122,98	3
		ЧЕТВЕРГ													
262	1	Каши ячневая	200/5	5	3	21	130	0,075	0,21	-	0,54	87,78	143,68	32,1	0
467	2	Омлет натур.	55	6	9	9	109	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,29	5,06	0
	3	Бутерброд с сыром	20/10	5	9	9	140	0,04	0,7	-	0,45	214,9	126,35	18,35	0
	5	Хлеб кр-ий	20	1,465	0,182	9,1	44,84	0,163	-	-	-	12,54	0,608	-	0
	6	Фрукт	200	0,6	0	15	58	0,2	40,5	0,17	2,02	139	0	59	0
	7	Сок фруктовый	200	1	0	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0
		ИТОГО	710	19,065	21,182	84,1	575,84	0,358	49,6	0,75	3,5	530,35	352,898	134,46	2

ПЯТНИЦА															
262	2	Каша рисовая	200	5	4	26	140	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,4
	3	Яйцо отварное	40	13	11	1	157	0,09	0,53	0,9	0,65	239,4	322,02	41,75	1,12
	4	Хлеб зер-ий	40	2,926	0,364	18,2	89,68	0,526	0	0	25,08	1,216	0	0,798	
	5	Котлета мясная	100	19,5	33,4	10,2	421	0,08	-	-	1,76	8,49	203,46	27,58	2,18
	6	Сок фруктовый	200	1	0	21	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4

Блюдо готовится с добавлением масла сливочного, соли йодированной